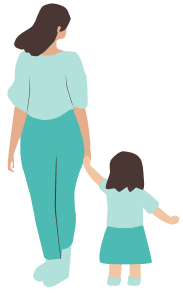


Hoe ondersteun je kinderen van ouders met psychische problemen?



- Kinderen van ouders met psychische problemen wordt soms afgekort als “KOPP”.
- KOPP is geen diagnose, maar een manier om een groep kinderen te benoemen die vaak met extra uitdagingen opgroeit.
- Deze kinderen hebben 2,5 keer meer kans om later zelf psychische problemen te ontwikkelen (Rasic et al., 2014)

Onderzoek naar beschermende factoren bij KOPP

Beschermende factoren verminderen de negatieve gevolgen voor kinderen.

Waarom?

KOPP blijven vaak onder de radar, maar met de juiste steun kunnen ze **veerkracht** ontwikkelen.

Veerkracht
= Het vermogen om met moeilijke omstandigheden om te gaan. Veerkracht is geen vaste eigenschap, maar ontstaat in wisselwerking met de omgeving.

Wat?

Familieplatform onderzoekt welke **beschermende factoren veerkracht versterken** bij KOPP.

Hoe?

Via een **systematische review**: een onderzoeksmethode waarbij resultaten uit eerdere onderzoeken worden samengelegd.

Van Schoors, M., Van Lierde, E., Steeman, K., Verhofstadt, L. L., & Lemmens, G. M. D. (2023). Protective factors enhancing resilience in children of parents with a mental illness: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1243784.

Lees het volledige artikel [hier](#)

uit dit onderzoek volgt...



Copingvaardigheden

Kinderen gaan op hun eigen manier om met spanningen: bv. door te zorgen of te praten. Steun uit hun omgeving helpt daarbij.

Copingvaardigheden zijn manieren om met uitdagingen om te gaan.



Ouder-kind relatie

Erkenning van emoties en actief luisteren geven kinderen het gevoel dat ze gezien worden en veilig zijn.



Informatie

Duidelijke, eerlijke en begrijpbare informatie over de psychische kwetsbaarheid van de ouder, de behandeling en de (mogelijke) gevolgen.



Zich verbonden voelen

Emotionele nabijheid, warmte en steun binnen het gezin, alsook verbondenheid met vrienden geven kinderen houvast.



Steun

Familie, vrienden, lotgenoten, leerkrachten of hulpverleners kunnen erkenning, troost en praktische hulp bieden.

Als hulpverlener inzetten op de beschermende factoren

Kinderen rechtstreeks ondersteunen



- Informatie**: Het kind krijgt duidelijke en begrijpbare informatie over wat er aan de hand is.
- Ruimte voor gevoelens**: Het kind krijgt erkenning en begrip voor gevoelens.
- Vertrouwenspersoon**: Het kind kan terecht bij iemand voor hulp, voor een luisterend oor, ...
- Kind kunnen zijn**: Het leven van het kind kan zo gewoon mogelijk blijven doorlopen (bv. school, hobby's, feestjes).

Gebruik de **veerkrachtfolders** om met kinderen en/of hun ouders de tips te overlopen op een laagdrempelige manier. Lees in de **steekkaart** hoe je deze folders precies kan gebruiken.

Aandacht voor het ouderschap

- Maak ouderschap bespreekbaar, vanuit een empathische, milde en niet-oordelende houding
- Stimuleer interactie tussen ouder en kind door aan te moedigen om samen iets te doen
- Breng de noden van ouders rond het ouderschap in kaart: waar is (extra) ondersteuning nodig/wenselijk?
- Toon interesse in de kinderen
- Breng het netwerk rond het gezin in kaart
- Ga na hoe het gaat met de kinderen en blijf alert voor verontrusting (zie ook Kindreflex.be)
- Overloop samen met de ouder(s) de veerkrachttips en ga na waar ze op kunnen inzetten

Leer praktische handvatten in onze **opleiding** "Aan de slag met de ouder"

